

Что такое ревность и нужно ли с ней бороться?

Это чувство просто выжигает изнутри. Хочется кричать, нет, выть на луну, раскидывать, ломать вещи, посуду. Устраивать истерики, скандалы или, наоборот, сидеть тихонько в ванной, уткнувшись в одну точку и думать, наматывая свои нервы на оголённые проводки сознания. И может быть, особо и поводов-то никто не давал, но если уж возникает оно – спрятаться никуда невозможно. Это всё она – пресловутая ревность.

Для выяснения всех вопросов я решила пообщаться с профессионалом – психологом Ириной Сорокиной.

Почему чувство ревности такое мучительное? Из-за чего оно возникает?

Ревность – это эмоциональное состояние, к тому же – негативное, поэтому столь мучительно. Чем больше мы погружаемся в негатив, тем больше возникает неприятных и мучительных переживаний. Своими чувствами и переживаниями мы как бы «подкармливаем» эту эмоцию энергетически, она «вырастает» до тех размеров, до которых мы позволили. Т.е. этот процесс может продолжаться неопределенное количество времени, пока сам ревнивец не остановится. Размеры и последствия могут быть непредсказуемы. Если же ревнивец все переживает в себе, то это может закончиться внутренним конфликтом, стрессом, нервным срывом, психосоматическим заболеванием. Причины возникновения ревности разнообразны: неуверенность в себе, в партнере, желание подчинить себе партнера, занять в его жизни главную роль, контроль ситуации, что может происходить из-за завышенной самооценки, а также негативного опыта в партнерских отношениях в прошлом. Также это может быть неразрешенный Эдипов комплекс.

Есть ли какие-то рецепторы, которые отвечают за эту болезненность?

Рецепторы, отвечающие за ревность – это рецепторы, отвечающие за эмоции. Наше настроение и переживания зависят от биохимического состава внутренней среды мозга. При определенном негативном раздражении в мозге вырабатываются вещества – энкефалины. Они и сообщают «отрицательный заряд» эмоциям. Есть эндорфины, они повышают наше настроение. Также важную роль в резкой смене настроения и в

неадекватных проявлениях поведения играют биогены – особые химические элементы, из которых состоят все живые организмы, в том числе и человек.

Кто чаще ревнует – мужчины или женщины?

Можно предположить, что мужчины чаще ревнуют, чем женщины, так как у них заложенный инстинкт размножения выражен ярче. Полученная от наших предков наследственная, генетическая память проявляется в виде инстинктивного сексуального желания и страха остаться без потомства. Но и женщин, которые ревнуют немало. Скорее, здесь вопрос в самооценке. Чаще ревнуют люди с заниженной самооценкой. Они неуверенны в себе, в своих возможностях, боятся, что кто-то может оказаться лучше, чем они, боятся остаться ненужными, у этих людей выражен страх осуждения другими людьми, страх потери и чувство неполноценности. Люди с завышенной самооценкой не могут допустить, чтобы пострадала их репутация, поэтому они стараются все возможные ситуации в своей жизни взять под контроль. А что касается того, кто кого чаще ревнует – это всё могут разъяснить различные статистики.

Ревность – сознательное или бессознательное чувство? Можно ли искоренить, уничтожить ревность, никогда ни к чему её не испытывать?

Ревность, скорее, бессознательное чувство. Пережитые в детстве травмирующие ситуации и любой другой негативный опыт могут вытесняться в сферу бессознательного и при определенных ситуациях обостряться, например, в форме ревности. При том же неразрешенном Эдипове комплексе чувство ревности может переживаться вновь и вновь, с каждым партнером – и стать нормой для человека. В допустимых нормах ревность имеет место быть. Эмоции и чувства неотделимы от личности. Они связаны с потребностями человека и отражают степень их удовлетворения. По эмоциям можно судить о том, что в данный момент волнует человека, то есть об актуальных потребностях. Болезненную ревность, конечно, нужно убирать, так как она способна «отравить» жизнь не только ревнивцу, но и окружающим близким людям. Разрешение травмирующих ситуаций, внутреннего конфликта автоматически приводит к освобождению от ревности.

Опасна ли ревность для здоровья? Какими болезнями она грозит и почему?

Особое значение в регуляции эмоций, в том числе и ревности, имеют лобная и височная доли. Их поражение приводит к глубоким нарушениям эмоциональной сферы человека. Вследствие ревности может развиваться любое психосоматическое заболевание на основе внутреннего конфликта, нервного срыва. Особенно, если это повторяется регулярно. Перечень таких расстройств немал: это может быть и гипертония, болезни сердца, желудка и двенадцатиперстной кишки, различные сексуальные расстройства.

Почему люди ревнуют к прошлому? Откуда возникает патологическое желание разузнать во всех подробностях развитие предыдущих романов близкого человека?

Сама по себе ревность часто является иллюзорной. Ревнивец может придумать себе отношения, которых на самом деле нет, и проявлять ревность, а также претензии, к якобы возлюбленному или близкому человеку (отцу, матери, другу). Прошрое близкого человека, в котором мы не принимали участия – неизвестность. Как там было на самом деле? Может быть, предыдущий партнер был лучше меня, значимее? У неуверенного в себе человека может возникнуть страх потери, и он даже не будет осознавать, что это страх. Он будет вновь и вновь выпытывать все новые подробности для того, чтобы успокоить себя, но на практике получается чаще наоборот: чем больше ревнивец узнает подробностей, тем мучительнее становится ситуация для него, а в дальнейшем и для его партнера.

Почему из-за ревности совершается так много преступлений?

Если ревность становится все болезненнее для человека, это может привести к навязчивым мыслям, а еще хуже – к непредвиденным поступкам и даже к аффектам. Аффект происходит быстро, и человек может даже не понимать, что он делает, или некоторое время не помнить, что уже совершил.

Как справиться с ревностью, есть ли какие-то универсальные методы?

Если вы ревнуете, проверьте правильность ваших суждений. Так ли то, о чем вы подумали? Или вам хочется больше внимания со стороны близкого человека, любви? Задайте себе вопрос, чего вы боитесь на самом деле. И честно на него ответьте.

Что такое ревность и нужно ли с ней бороться

Автор: admin

11.04.2011 11:34 - Обновлено 01.11.2014 10:16

Если ревнуют вас, а вы не давали никакого повода, то вам следует поговорить со своим партнером. Успокоить его, выразить свою любовь, задать те же вопросы. Человеку нужно, чтобы его любили, понимали, признавали, уважали, чтобы он был кому-то нужен и близок. Не бойтесь проявлять ваши чувства. Ведь это – великий дар человеку, неотъемлемая часть его личности.

В обществе всегда ценились и ценятся истинные чувства. Они украшают самого человека и приносят радость другим. Чем богаче внутренний мир человека, тем разнообразнее проявление его эмоциональных состояний. Научно доказано, что положительные эмоции являются более конструктивными, чем отрицательные, и являются основой формирования жизненных ценностей, например, таких, как дружба и любовь.

Автор - **Тамара Власова**

[Источник](#)